

远离小盲点 · 生活更快乐

YUANLI XIAOMANGDIAN SHENGHUO GENG KUAILE

家有妙招一点通

小盲点

北京濯月文化工作室 编著

Xiao Mangdian Da Weihai

大危害

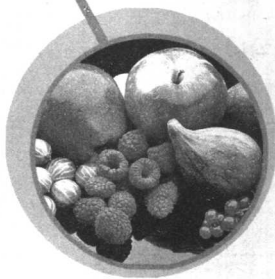
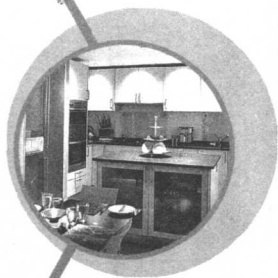
- ★ 全面、实用、超值
- ★ 有盲点的地方就有危害。只有远离盲点，我们的生活才会轻松快乐
- ★ 本书给您指出许多生活中的盲点，让您在危险出现之前，防患于未然



Jiayou Miaozhao Yidian Tong



山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



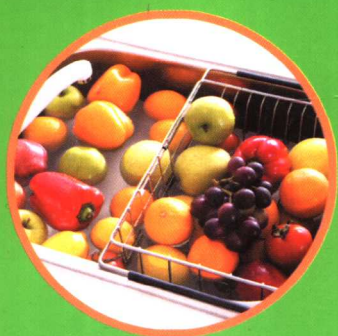
家有妙招一点通

小盲点 大危害

北京濯月文化工作室 编著



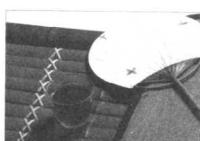
山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



编者的话

生活中存在着各种各样的小盲点，别看它微不足道，如果不注意，不仅会给您的生活带来烦恼，同时还会影响您的身体健康！本书从科学和实用的角度出发，给您指出许多生活中的盲点，让您在危险出现之前，防患于未然。

只有远离盲点，我们的生活才会轻松快乐，我们的家庭才会幸福安康。



前言

生活中存在着各种各样的小盲点，别看它微不足道，但如果不注意，不仅会给您的生活带来烦恼，同时还会影响您的身体健康！

本书从快乐厨房、居家生活、医疗保健、性与婚育、家庭理财等九个方面进行了阐述，总结了人们在日常生活中容易忽视的盲点数千例，可以帮助您纠正很多生活中的错误认识，改正不良习惯，让您在危险出现之前，防患于未然。

只有远离盲点，我们的生活才会阳光灿烂，我们的家人才会幸福安康。

编者

A



快乐厨房

- ◎食品选购/2
- ◎保鲜储存/8
- ◎食物搭配/11
- ◎烹饪常识/16
- ◎饮食误区/22
 - 蔬菜水果/22
 - 蛋禽海鲜/31
 - 酒水茶饮/39
 - 其他饮食/47
- ◎主食糕点/50
- ◎调味作料/54
- ◎厨房窍门/56

B



居家生活

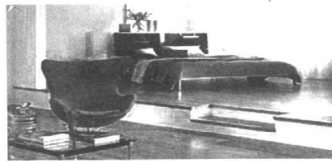
- ◎家庭装饰/62
- ◎衣饰穿戴/79
- ◎起居日杂/86
- ◎家庭洗涤/94
- ◎家庭储藏/97
- ◎儿童教育/99
- ◎宠物饲养/103

C



医疗保健

- ◎日常保健/110
- ◎防病治病/119
- ◎求医问药/131
- ◎老人保健/146
- ◎心理保健/152



D



美容健身

- ◎运动/158
- ◎减肥/164
- ◎美容/168
- ◎睡眠/174

E



性与婚育

- ◎生理健康/178
- ◎性生活/182
- ◎婚育/188
- ◎婴幼儿培育/194

F



家庭理财

- ◎理财知识/204
- ◎购房/211
- ◎购车/214

G



旅游观光

/218



H



职场人生

- ◎人际交往/224
- ◎职场纵横/228
- ◎法律常识/236

I



IT与家电

- ◎冰箱电视/244
- ◎洗衣机空调/249
- ◎手机/252
- ◎MP3 数码相机/257
- ◎笔记本电脑/260
- ◎其他家电/263

CONTENTS

目 录



😊 食品选购

西红柿凸起无碍·····	2
青菜越绿越好·····	2
没根的豆芽好·····	2
带虫眼菜很安全·····	2
越重的西瓜越好·····	2
敲起来声音大的西瓜好·····	2
颜色越深红的猪肉越好·····	2
肉上有章的一定安全·····	2
茶叶越新鲜越有营养·····	3
蔬菜越新鲜越有营养·····	3
新鲜野菜营养高·····	3
鲜黄花菜可以吃·····	4
鲜木耳可以吃·····	4
鲜海蜇可以吃·····	4
咸菜越新鲜越好·····	4
新灌桶装水更好喝·····	4
果园里的水果营养好·····	4
果冻颜色鲜艳好·····	4
买酱腌菜不看防腐剂含量·····	5
买葡萄酒只重价不重质·····	5
买食用油不看包装上的提示信息·····	5
茶叶受潮霉变仍旧食用·····	5
酱油越新鲜越好·····	5

酱油颜色越深越好·····	5
酱油价格越高越好·····	5
牛奶消毒灭菌温度越高越安全·····	5
牛奶含钙量越高越有营养·····	6
“牛初乳”营养价值高·····	6
脱脂牛奶利于减肥·····	6
奶粉味道香浓就好·····	6
奶粉速溶度高就好·····	6
奶粉价格贵就好·····	6
天然食品对健康有好处·····	7
含人工添加剂的食品不安全·····	7
食品中添加防腐剂有害健康·····	7
保健食品能治病·····	7
追求打折不注意保质期·····	8
食品颜色越新鲜越好·····	8

😊 保鲜储存

蔬菜可以久存·····	8
米与水果同放·····	8
用铝器存面粉·····	8
南瓜可以久存·····	8
玉米可以久存·····	9
人参进冰箱·····	9
面包与饼干一起存放·····	9
红薯与马铃薯同放·····	9

茶叶与糖一起存放·····	9
鲜蛋与生姜、洋葱混放·····	9
剩罐头放放再吃·····	9
巧克力放冰箱冷藏·····	9
火腿存于冰箱·····	9
西红柿黄瓜放冰箱·····	9
水果立即冷藏·····	9
将生和熟的食物同放·····	10
松花蛋存入冰箱好·····	10
啤酒长时间冷藏好·····	10
啤酒存放在冰箱好·····	10
啤酒可以随意置放·····	10
啤酒与油同放·····	10
啤酒可以无限期保存·····	10
牛奶不用避光存放·····	11
月饼随意存放就行·····	11

😊 食物搭配

鸡肉与芹菜同食·····	11
在豆浆里打鸡蛋·····	11
奶与含鞣酸食物同食·····	11
牛奶果珍同吃·····	12
牛奶与米汤同饮·····	12
牛奶与橘子同食·····	12
牛奶和药同服·····	12
白酒胡萝卜同吃·····	12
蟹与这些食物一起吃·····	12
虾类与维生素C同食·····	12
吃海味后吃这些水果·····	13
服用这些药物时吃醋·····	13
酸奶与这些药物同服·····	13
滋补药与牛奶同服·····	13
牛肉和猪肉共食·····	13
羊肝和猪肉共食·····	13
大豆和猪肉共食·····	13
香菜和猪肉共食·····	13
黄瓜与花生同食·····	14
茶水、柿子与蟹同食·····	14
豆浆添红糖更好喝·····	14

吃海味喝啤酒很惬意·····	14
吃肉又喝茶无害·····	14
咸鱼和西红柿同吃·····	14
土豆烧牛肉很美味·····	14
小葱拌豆腐很好吃·····	14
茶叶煮鸡蛋营养美味·····	14
饮酒时多食凉粉·····	14
吸烟时喝果汁·····	14
绿茶和枸杞搭配冲泡·····	15
羊肉与醋同食·····	15
砂糖拌凉菜·····	15



😊 烹饪常识

用余油锅炒饭·····	16
饺子馅放生豆油·····	16
咸食用油煎炸香·····	16
炸食物的剩油反复用·····	16
油冒烟炒菜可口·····	16
盐高必然有咸味·····	17
酸性食物必定酸·····	17
重复炒菜不刷锅·····	17
煮挂面宜用旺火·····	17
滚水冲调营养饮料·····	17
高压煮食物损营养·····	17
烟熏腊肉色香味美·····	17
液化气灶上烤食品·····	18
动物内脏爆炒吃·····	18
炒猪肝鲜嫩求口感·····	18
涮羊肉趁嫩吃·····	18
螃蟹用水煮·····	19

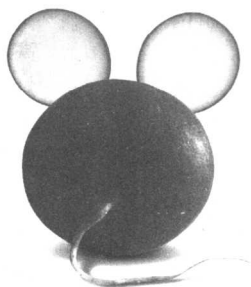
煮鸡蛋时间长杀菌·····	19
馒头泡软后吃·····	19
炖骨头加醋更营养·····	19
烹制海参加醋·····	19
炒青菜加醋·····	19
煮菜中途加冷水·····	19
做饭烧菜放碱熟得快·····	19
铁锅煮藕无害处·····	20
铁锅煮绿豆无害处·····	20
不锈钢炊具炒菜加料酒·····	20
铝锅加热碱性溶液·····	20
烹调不必分主次·····	20
炒菜先放盐好·····	20
任何时候都应该后放盐·····	21
炒鸡蛋放味精·····	21
炒胡萝卜放醋·····	21
小火炒菜更有味·····	21
锅里温菜以后吃·····	21
食油高热菜味佳·····	21
多放油炒的菜味道好·····	21

饮食误区

蔬菜水果

先焯菜再炒菜·····	22
摘掉老叶更易炒·····	22
切后再洗更干净·····	22
提前烧好菜更省时·····	22
蔬菜洗洗就生吃·····	22
所有蔬菜都可以生吃·····	22
发芽土豆照样吃·····	23
绿皮土豆照样吃·····	23
人人都可以吃豆腐·····	23
四季豆未熟就吃·····	23
青西红柿照样吃·····	23
菜水隔夜照样喝·····	23
新鲜黄花菜炒炒就吃·····	23
未熟的秋扁豆照样吃·····	23
只吃素食更健康·····	23

西红柿可以空腹吃·····	24
儿童吃菠菜好·····	24
辣椒叶不能食用·····	24
只吃植物油更健康·····	24
绿叶蔬菜焖煮好·····	24
隔夜熟白菜照吃·····	24
生吃胡萝卜更营养·····	24
根茎蔬菜更营养·····	25
蒸煮蔬菜没营养·····	25
果蔬榨汁更营养·····	25
荸荠当水果生吃·····	25
热水浸菜可杀菌·····	25
常食苦瓜无害处·····	25
菠菜豆腐勿混食·····	25
萝卜削皮更卫生·····	25
土豆带皮食用好·····	26
菠菜补血益处多·····	26
青菜用水清洗后贮存·····	26
芹菜叶子不能吃·····	26
蔬菜越鲜营养越好·····	26
新鲜木耳能食用·····	26
有虫眼的菜不好·····	26
茄子削皮更卫生·····	26
久存蔬菜慢慢吃·····	26
倒掉菜汤图省事·····	27
空腹时吃柿子·····	27
驾驶员空腹吃香蕉·····	27
开车时大量吃荔枝·····	27
香蕉可以大量吃·····	27
菠萝味美大量吃·····	27
橘子可以空腹吃·····	27
甘蔗和鲜荔枝空腹吃·····	27
山楂空腹吃·····	27
橘络扯掉后再吃橘子·····	27
皮色鲜艳的水果好·····	27
发苦的柑橘照样吃·····	27
霉变的甘蔗照样吃·····	28
食用干果有营养·····	28
水果可以代替蔬菜·····	28



肾病患者照吃哈密瓜	28
感冒后吃西瓜	28
饥饿时喝冷饮	28
西瓜冰冻越久越好	28
西瓜解暑大量吃	28
菠萝削皮后立即食用	29
饥饿时吃香蕉	29
只有水果含维生素 C	29
果露果汁都一样	29
水果不削皮可吃	29
果蔬用酒精消毒	29
食用橘子可解暑	29
多食荔枝无害处	30
饭后食用瓜果好	30
多吃水果无害处	30
食用香蕉治便秘	30
常食苹果健牙齿	30
食用水果不补水	30

蛋禽海鲜

鸡蛋生吃健肌肉	31
鹌鹑蛋营养更高	31
流质蛋黄更营养	31
鸭蛋营养价值低	31
死胎蛋也有营养	31
红壳鸡蛋更营养	31
水煮蛋与糖同煮	32
鸡蛋与豆浆搭配	32
海鲜水果同食用	32
野生动物更保健	32
贝类好吃营养多	32
海鲜品茶好享受	32
冷虾可以白灼吃	32
煎焦了的鱼照吃	33
咸鱼味美大量吃	33
痛风病人可以吃鱼	33
臭鸡蛋照样吃	33
裂纹蛋照样吃	33
散黄蛋照样吃	33

生吃海鲜味更美	33
螃蟹人人可以吃	33
皮蛋可以大量吃	34
鱿鱼人人可以吃	34
冻肉营养价值低	34
新鲜活鱼营养好	34
鸡鱼猪牛肉都一样	35
沥青煺毛更干净	35
生鱼营养价值高	35



海蜇鲜食更营养	35
能用热水烫冻鱼	35
煮肉中途加冷水	35
清水浸泡生猪肉	35
随便食用田鸡肉	35
肉骨头汤可补钙	35
喝汤时丢掉骨头	36
多吃猪肝有益健康	36
肉蛋增高胆固醇	36
瘦肉必定脂肪低	36
鱼罐头营养价值低	36
猪皮猪脚无营养	36
常食肉类更营养	37
鸡汤比肉更滋补	37
骨折病人喝骨头汤好	37
人人都可食用羊肉	37
高汤比肉有营养	37
煲汤中途加冷水	37
煲汤过早放盐	37
煲汤调料越多越好	38
汤汁大滚大沸	38
鱼汤多煲一会入味	38
烧牛肉加碱	38
烧鱼时早放姜	38

酒水茶饮

用保温杯沏茶·····	39
饭后喝茶很科学·····	39
喝隔夜茶易致癌·····	39
常饮烫茶有益处·····	39
饮茶有碍于美容·····	39
咀嚼茶叶好处多·····	39
浓茶可解酒·····	39
饭后立即饮茶·····	40
饮浓茶提神好·····	40
婴幼儿也可以饮茶·····	40
人人可以饮茶·····	40
常喝浓热茶保健·····	40
泡沫多的啤酒好·····	40
冷冻啤酒好处多·····	41
啤酒人人可以喝·····	41
白酒啤酒同饮有益处·····	41
夏天无须烫酒喝·····	42
啤酒多饮可健身·····	42
黄白酒同饮易醉·····	42
葡萄酒原料盲点·····	42
汽水可解白酒醉·····	42
冬天白酒御严寒·····	43
陈酒质量必定好·····	43
喝酒时也吸烟·····	43
酒后洗澡很畅快·····	43
酒后吃饭不健康·····	43
豆浆生喝没坏处·····	43
豆浆加红糖没坏处·····	43
空腹喝豆浆无大碍·····	43
豆浆人人可以喝·····	43
豆浆一次喝太多·····	44
煮咖啡时间长无害·····	44
咖啡浓度越高越提神·····	44
咖啡放糖多味道好·····	44
老年妇女喝咖啡无碍·····	44
胃病患者可以喝咖啡·····	44
喝咖啡能提神·····	44

果汁牛奶有好处·····	44
牛奶人人可以喝·····	45
空腹喝牛奶好·····	45
牛奶高温久煮·····	45
用铜器加热牛奶·····	45
冰冻牛奶好喝·····	45
加糖煮牛奶无害处·····	45
袋奶直接饮用·····	45
牛奶可以随时喝·····	46
饥饿时喝牛奶和豆浆·····	46
汽水多喝无坏处·····	46
汽水可乐大量饮·····	46
隔夜汽水能饮用·····	46
矿泉水煮沸喝更健康·····	46
饮用水越净越好·····	46



其他饮食

酸菜未腌透也可食·····	47
臭豆腐多吃无害·····	47
绿豆芽越长越好·····	47
盐腌食物杀细菌·····	47
腌制糖蒜无营养·····	47
生吃大蒜坏习惯·····	47
大蒜可以空腹吃·····	47
制作干菜要暴晒·····	48
海带表面白粉是脏物·····	48
腌制食品无坏处·····	48
维生素多多益善·····	48
常吃零食没益处·····	48
以这些食物为夜宵·····	48

晚上大量吃甜食	48
老人和儿童才需补钙	48
加工肉类食品大量吃	48
以饼干代替主食	48
方便类食品经常吃	48
罐头类食品大量吃	49
话梅蜜饯常常吃	49
烧烤类食品大量吃	49
多味瓜子经常嗑	49
饥饿时吃糖好	49
饥饿时吃白薯	49
腌制食物大量吃	49
熏制食物大量吃	49
油炸食物大量吃	49
经常嚼槟榔无碍	49
反复烧开的水可以喝	50
晚上可以吃冷饮	50

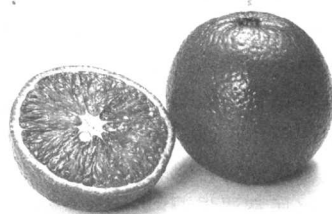
😊 主食糕点

常吃油条无大碍	50
面肥发面效果好	50
方便面当主食用	50
开水蒸馒头易熟	50
饺子馅要挤掉水	51
精米营养价值高	51
煮粥加碱有营养	51
日光可驱米中虫	51
生水煮饭更科学	51
淘米越干净越好	51
泡饭有助于消化	51
馊饭加碱可消毒	52
稀饭更容易消化	52
大米面粉不过敏	52
绿豆与米同时下锅煮	52
粗粮多多益善	52
起床后马上吃早餐	53
汤泡饭味道好	53
饭前吃甜食无碍	53
边吃饭边看书	53

吃饭时高声说笑	53
吃饭时喝饮料	53
粽子人人可以吃	53
花生人人都能吃	53

😊 调味作料

酱油必定无营养	54
桂皮花椒调味好	54
豆油营养价值低	54
生姜可以大量吃	54
腐烂生姜照样吃	55
食油放在炉灶旁	55
添加剂一定有害	55
吃植物油不得病	55
人人都应食用醋	55
味精无限量用	55
所有菜都应该放味精	55
婴儿可以吃味精	56
味精炆锅时放入	56
食用调味品无限量	56



😊 厨房窍门

煤气开小省煤气	56
保温瓶装满保温	56
用热水瓶盛果汁	57
用金属容器存食盐	57
不锈钢器皿存酱油	57
化纤布料洗餐具	57
塑料砧板切菜	57
用乌柏木砧板好	57
聚氯乙烯篮子盛食物	57

铝制餐具放酸碱食物·····	57
铝锅干烧无患处·····	57
铁铝炊具搭配使用·····	58
用不锈钢或铁锅熬中药·····	58
反复擦洗铝锅·····	58
用油漆或雕刻镂空的竹筷·····	58
用各类花色瓷器盛作料·····	58

用酒消毒碗筷·····	58
抹布清洗无所谓·····	58
消毒碗柜消毒无顾忌·····	58
洗衣粉洗餐具·····	59
用白纸包食物·····	59
卫生纸擦拭餐具·····	59
用毛巾擦餐具或水果·····	59

B 居家生活



☺ 家庭装饰

一包到底无顾忌·····	62
家装可选超重材料·····	62
环保建材可以放心使用·····	62
装修公司意见要多听·····	62
家装时随便改变房屋结构·····	63
家装时拆除承重墙·····	63
埋线铺管不留图纸·····	63
封闭阳台扩面积·····	63
梅雨天照样可以装修·····	63
装修居室要强调色彩·····	64
客厅玄关要复杂·····	64
装修时要仿照图集·····	65
装修完立即付款·····	65
追求名贵木地板·····	65
装修中大量使用大芯板·····	66
追求纯粹的木地板·····	66
实木地板宜重不宜轻·····	67
实木地板宜长不宜短·····	67
追求地面平整·····	67
装修使用天然石材·····	67
墙砖地砖混用·····	68
使用马赛克砖铺地·····	68

卧室铺大理石地面·····	68
厨房装修夹缝多·····	68
贴釉面砖舍弃阴阳角条·····	68
地板砖低档化·····	68
吊顶过于复杂化·····	69
顶棚上贴壁纸·····	69
居室装有色玻璃·····	69
买电线、水管图便宜·····	69
电源插头尽量少装·····	70
房子装修后立即入住·····	70
留一些工程以后做·····	70
居室内色彩搭配要多样·····	70
全天挂窗帘好处多·····	71
居室、客厅安装黑光灯·····	71
居室光没有污染·····	71
过多安装射灯·····	71
居室内装饰不太讲究·····	72
居室装饰布置要固定·····	72
壁画装饰主次不分·····	72
居室空间不用太大·····	72
家庭音响设备影院化·····	72
卧室密不透风·····	73
居室不用常清洁·····	73

床对着门口摆放	74
不用给卫浴设备杀菌	74
不重视室内湿度	74
居室日照时间少于2小时	75
用臭氧发生器作空气净化装置	75
居室经常使用杀虫剂	75
居室经常使用空气清新剂	76
居室花卉随便摆放	76
蛋壳残茶作花肥	76
室内养花不用挑	76
不在意磁力线和住宅的方向	77
在床上装吊灯	77
卫生间的门离床太近	77
床头置于卧室门口	77
摆床不在意方向	78
进屋马上开空调	78
随便让宠物进入卧室内	78
座垫用麻将凉席	78
打通居室与阳台隔墙	78
选择字画不注意空间	78
灯具千篇一律	78
灯具光线闪烁不定	78
地面全部铺大理石	78
在墙壁上挖槽直接埋电线	78
塑胶地板常沾水	78
空调对着家具吹	79
藤器家具随地拖拉	79

☺ 衣饰穿戴

穿深色衣服温暖	79
夏天不宜穿黑衣	79
服装越松越舒服	79
新衣买来就上身	79
腈纶衫羊毛衫同穿	80
鞋码不合脚也穿	80
常穿运动鞋舒服	80
戴不戴帽子无关紧要	80
围巾常当口罩用	80
小孩穿紧身裤	80



的确良衬衣冬天当内衣	81
老年人穿保暖内衣好	81
穿羊毛衫拽小球	81
内衣内裤常翻晒	81
夜间在露天晾衣裳	81
人人都可佩戴隐形眼镜	81
戴劣质太阳镜没有危害	82
常穿平底拖鞋	82
拖鞋混穿无危害	82
内衣穿脱时太用力	83
拍打晒好的被子	83
羽绒被经常晾晒	83
被子暴晒更卫生	83
皮鞋经常暴晒	83
皮鞋久置不穿	83
丝绸衣服常搁置	83
贴身穿丝绸衣服	83
丝绸衣服摩擦无碍	83
穿真丝时连衣抓痒	83
在真丝衣上洒香水	83
用金属挂钩挂真丝衣	83
丝绸衣服长期挂放	83
个矮的人手提大包	83
鞋的颜色与衣服相反	83
衣裙与袜不搭调	84
内、外衣不匹配	84
鞋子与服饰不搭配	84
穿衣忽略细节	84
穿衣不注意防撞衫	84
夏季着装衬裙过短	84
夏季骑车时提着裙	84
夏天穿裙时随便蹲坐	84
夏季拉链不到位	84
夏天穿“三截袜”	84
花色服装的剪接线太多	84
穿黑衣用粉红色的口红	85
身材娇小者穿宽松长裙	85
身材娇小者穿累赘的领子	85
过瘦的人穿竖条衣	85

胖人穿衣太花	85
买首饰贪便宜	85
买珠宝过于追求完美	85
买珠宝追求足金	85
任何时候都可以穿耳孔	85

☺ 起居日杂

热水袋可用沸水灌	86
放橘皮防煤气中毒	86
床垫上面铺设褥子	86
床垫上面直接铺床单	86
长时间泡浴池有好处	86
常伸懒腰是坏习惯	86
新购床垫保留薄膜	86
卧室摆放花草有益	87
卧室用化学清洁剂	87
被窝蒙头睡觉	87
起床叠被子好习惯	87
撒爽身粉有益无害	87
口臭一定是口腔不洁	87
睡眠减少一定会早衰	88
起床是最佳刷牙时间	88
用盐刷牙必然能消毒	88
捏紧鼻子用力擤鼻涕	88
热水袋里的水能洗脸	88
被动吸烟受害程度小	88
纱罩能防止苍蝇污染	89
人走灯灭更省电	89
断丝灯泡可再用	89
粉红墙壁对人无害	89
保存皮鞋要涂油	89
新凉席买来就用	89
铝能引起痴呆症	89
生日蛋糕插蜡烛	89
手沾油污汽油洗	89
尼龙伞可遮太阳	90
调低温控器能省电	90
电扇慢档可省电	90
白炽灯下看电视	90



家用电器共存放	90
频繁开关电视机	90
冰箱可用水冲洗	90
显像管爆炸会伤人	90
干电池不用不跑电	91
新旧电池搭配用	91
灯罩不透明的台灯好	91
人人能用电热毯	91
夏天冲冷水澡舒适	91
夜间露宿野外健身	91
不锈钢必定不生锈	91
出汗后食用冷饮好	92
玻璃杯壁厚不怕烫	92
饭后马上洗澡	92
手表发条拧紧好	92
长吁短叹不利健康	92
左右手戴表都一样	92
边吸烟边喝酒危害不大	92
上厕所吸烟污染少	92
戒烟少吸危害减少	93
口渴了饮水很正常	93
饭前饭后饮水有助消化	93
用药物牙膏一定好	93
长期使用药物牙膏	93

☺ 家庭洗涤

洗衣粉泡沫丰富质量好	94
肥皂和洗衣粉同用	94
合成洗衣粉损衣料	94
衣物浸泡更易洗	94
汗渍常用热水洗	94
牙膏泡沫越多越好	94
用机车油刷衣服	95
腈纶毛线开水泡	95
丝绸衣物用洗衣机洗	95
嵌丝衣料用洗衣机洗	95
沾汽油的衣物干洗	95
汗衣用热水洗	95
用热水洗血迹好	95

用含氯的漂白剂洗内衣·····	95
内衣和外衣共洗·····	96
抽油烟机常拆洗·····	96
刷完的碗马上进消毒柜·····	96
婴孩衣物内放卫生球·····	96
用水直接冲洗空调器·····	96
用腐蚀性强的溶液洗空调·····	96
用化学物品擦洗电话机·····	96
电饭煲外壳内部用水清洗·····	96
用水冲洗电动剃须刀·····	96
用乙醇等清洁电动剃须刀·····	96
假发洗涤时用手搓拧·····	96
轻易使用洗银水·····	96

😊 家庭储藏

塑料薄膜裹棉絮·····	97
玻璃瓶贮油更科学·····	97
火腿存放冰箱中·····	97
用保温瓶存牛奶·····	97
用塑料桶装汽油·····	97
放冰箱内的熟食取出就吃·····	97
长期存放方便面·····	98
冰箱保存中药材·····	98
塑料容器盛牛奶·····	98
热水瓶装啤酒·····	98
金属器皿存放酸饮料·····	98
牛奶放入冰箱冷冻·····	98
金属器皿存放蜂蜜·····	98
铂金首饰与化学品同放·····	98
银饰和化妆品放一起·····	99
多件饰品放在一起·····	99

😊 儿童教育

久玩游戏无大碍·····	99
电子游戏强智力·····	99
卡拉OK无害处·····	99
吃饭前后做功课·····	99
餐中训子效果好·····	99

通过对比教孩子·····	100
孩子托付老人育·····	100
代替孩子做事情·····	100
近视孩子前排坐·····	100
孩子回避性教育·····	100
儿童争吵是坏事·····	100
独生子女毛病多·····	100
成人化妆品无害·····	101
轻诺寡信对孩子·····	101
不像父母非亲生·····	101
直接输血给子女·····	101
自作聪明对孩子·····	101
脑袋大必定聪明·····	102
无父孩子更坚强·····	102
压抑让孩子坚强·····	102
当众教子更有效·····	102
教育子女爱唠叨·····	102
口径不一教孩子·····	102
孩子早熟会早衰·····	102
强制手段止早恋·····	103

😊 宠物饲养

新鲜自来水养金鱼·····	103
室内养鸟有益健康·····	103
参照成人疾病用药·····	103
经常为宠物做夜宵·····	103
宠物初愈后需大补·····	104
米饭内脏作犬饲料·····	104
鱼骨鸡骨作犬饲料·····	104
主人饭食作犬饲料·····	104
牛奶巧克力作饲料·····	104
任何东西都可以喂狗·····	104
训练时对狗高要求·····	105
训练用口令与谈话语句一样·····	105
训练方法经常变化·····	105
奖励可以随意进行·····	105
仰面抱狗无害处·····	105
拽狗的尾巴很好玩·····	105
抓狗的颈皮逗狗·····	105



一直盯着狗看表亲呢·····	105
狗听不懂人的语言和语气·····	105
给狗狗喷人用香水·····	106
皮毛剪短更卫生·····	106
冬季狗不需要洗澡·····	106

洗澡越频繁越好·····	106
任何食物都可以喂猫·····	106
猫咪也需要吃盐·····	107
狗食也可以用来喂猫·····	107

C 医疗保健



😊 日常保健

盐水漱口治炎症·····	110
久坐弹簧沙发爽·····	110
牙签剔牙坏处多·····	110
缺牙不镶无所谓·····	110
舔唇能防嘴唇裂·····	110
朗声大笑保健康·····	111
开水永远不过期·····	111
边吃边谈不健康·····	111
常嚼槟榔健神经·····	111
开灯睡觉效果好·····	111
哈欠连天无作用·····	111
睡眠越长越健康·····	111
赤身裸体睡凉席·····	112
仰面平躺解疲劳·····	112
休息越多越健康·····	112
静止不动是休息·····	112
万事不如背在席·····	112
睡硬床比睡软床好·····	112
大量饮水真解渴·····	112
矿泉水是好饮品·····	113
晚餐吃荤好处多·····	113
刷牙流血缺维C·····	113
用盐补锌很科学·····	113

睡前吃饱能睡好·····	113
豆腐过量无大碍·····	114
饭后百步走活到九十九·····	114
纯天然食品无害·····	114
高价食品营养高·····	114
包子稀饭作早餐·····	114
粗粮对健康有益·····	115
补充维C易患肾结石·····	115
吃粗粮没有章法·····	115
白糖开水随便冲·····	115
开水冲蜂蜜有营养·····	115
晚餐吃少更科学·····	115
牛奶加糖同煮好·····	115
大个人参价值高·····	115
人人可吃冰激凌·····	116
大量饮水无害处·····	116
纤维素越多越好·····	116
吃维生素D补钙·····	116
多食臭豆腐无害·····	116
用矮桌吃饭有益·····	117
粗纤维损害肠胃·····	117
牛奶引发白内障·····	117
牛奶冷饮代开水·····	117
夜里进食易肥胖·····	117

冬令要补蛋白质	117
巧克力无益健康	118
空腹喝酒无害处	118
吃软的食物保护牙齿	118
夏季过食冷饮	118
清晨吸烟无碍	118
饭后急于上床	118
饭后急于开车	118
饭后急于松裤带	118
男人也需补铁	118

☺ 防病治病

遗忘必然是坏事	119
盲肠器官本无用	119
用脑过多神经衰	119
灰土止血有奇效	119
麻风病必然遗传	119
关节扭伤用热敷	120
骨质增生是病态	120
溃疡病服小苏打	120
胃痛就服止痛片	120
溃疡病人喝牛奶	120
骨折病人能喝酒	120
骨折后要吃钙片	120
服用维C无禁忌	121
维C可以嚼碎吃	121
肝炎病人要休息	121
肝炎病人宜吃糖	121
X射线影响健康	121
超短波治疗有害	121
烫伤不能浸冷水	122
冻伤雪搓复温好	122
烤火解冻有效果	122
感冒与受寒有关	122
捂汗能治好感冒	122
多穿衣服防感冒	122
高血压用药骤降压	122
胖子易患冠心病	123
平足容易受伤	123



终生禁食过敏食物	123
心慌就是心脏病	123
冠心病人不吃肉	123
早搏就是心脏病	123
饥饿可治冠心病	123
奶类增加胆固醇	124
神经衰弱减智商	124
流鼻血抬头止血	124
眼红都是红眼病	124
牙疼必然是上火	124
虫牙真是长虫子	124
长期用滴鼻净好	125
抗生素是万能药	125
打针比吃药有效	125
用泻药治疗便秘	125
抗生素当退热剂	125
注射药也能口服	125
皮肤病热水杀菌	125
肤轻松治皮肤病	126
皮肤病能用肥皂	126
食欲旺盛身体健	126
能用抚摸止腹痛	126
打针后按摩体位	126
十男九痔有道理	126
千金难买夏日泻	126
发热必然弊病多	127
甲状腺肿多吃海带	127
浴室会传播淋病	127
脾结石体外碎石	127
癌症病人会传染	127
尿黄身体必有病	127
发烧病人喝热茶	128
肾炎病人要忌盐	128
发生外伤可捆扎	128
伤口换药越勤越好	128
意志无法战病魔	128
危险年龄易患癌	128
伤口暴露一定好	128
黑痣一定要切除	129